



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN
TEMAN SEBAYA DENGAN *BURNOUT* AKADEMIK PADA
SISWA PESANTREN**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

RIZKI HIKMATUL FADHILLAH

NIM: 2020 60 009

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2024



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN
TEMAN SEBAYA DENGAN *BURNOUT* AKADEMIK PADA
SISWA PESANTREN**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

RIZKI HIKMATUL FADHILLAH

NIM: 2020 60 009

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN TEMAN
SEBAYA DENGAN *BURNOUT* AKADEMIK PADA SISWA PESANTREN**

Diajukan oleh:

RIZKI HIKMATUL FADHILLAH

NIM: 2020 60 009

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Trubus Raharjo, S.Psi, M.Si

Tanggal **12 SEP 2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima untuk Memenuhi

Sebagai dari Syarat Guna Memperoleh

Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 12 SEP 2024

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus



Dekan

Dr. Trubus Raharjo, S.Psi, M.S

Dewan Penguji

1. Dr. Trubus Raharjo, S.Psi, M.Si

2. Latifah Nur Ahyani, S.Psi, MA

3. Ridwan Budi Pramono, S.Psi, MA

Tanda Tangan

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Dr. Trubus Raharjo, positioned above a dotted line.

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Latifah Nur Ahyani, positioned above a dotted line.

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Ridwan Budi Pramono, positioned above a dotted line.

PERSEMBAHAN

Dengan segenap cinta, kasih sayang serta do'a penulis mempersembahkan untuk:

Alm Bapak yang selalu memberi fasilitas untuk peneliti menuju kesuksesan selama kuliah satu sampai empat semester selalu mengusahakan yang terbaik,

Bundaku yang selalu memberikan doa, semangat, serta dukungan yang tidak terbatas.

Teman-temanku tersayang yang menemani lika-liku kehidupan kampus, tempat berkeluh kesah dan berbagi tawa

Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus tempat penulis menempuh perkuliahan dengan lingkungan yang sangat hangat, nyaman, dosen-dosen dan tendik yang kompeten, ramah, dan bersahabat dengan mahasiswa.

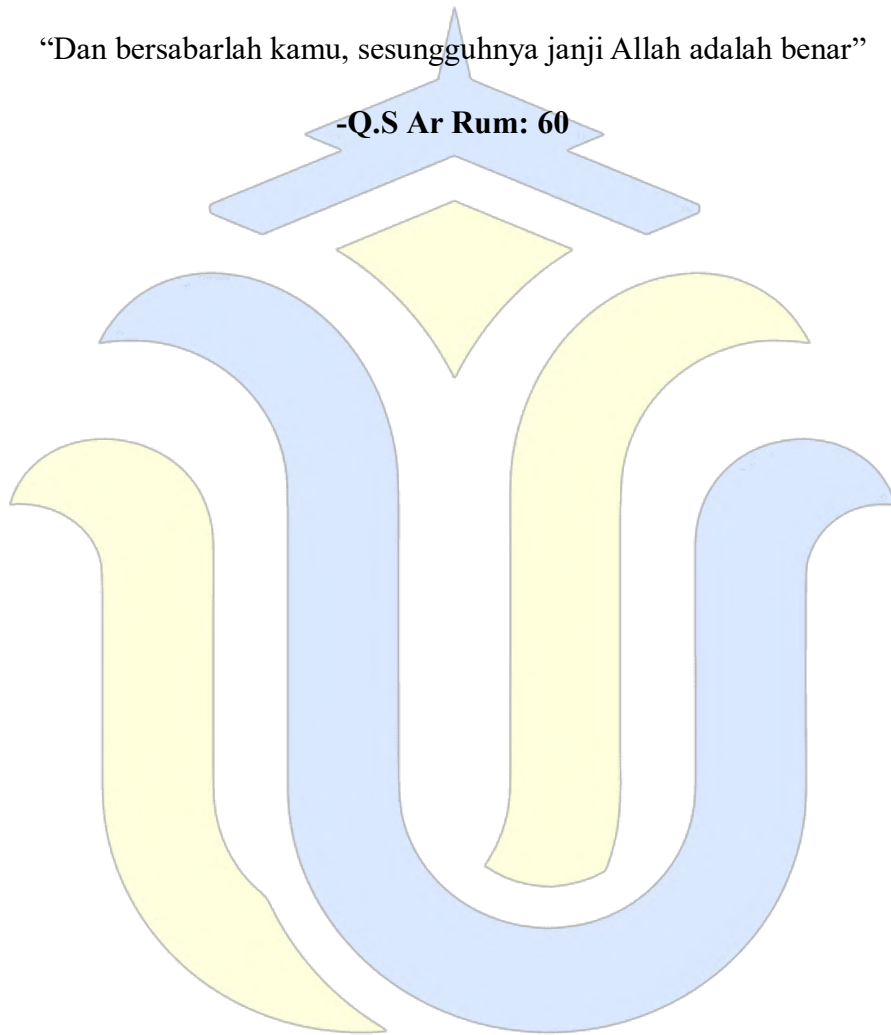
MOTO

“Bersemangatlai atas hal-hal yang bermanfaat bagimu. Minta tolonglah pada Allah, jangan engkau lemah”

-HR. Muslim

“Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”

-Q.S Ar Rum: 60

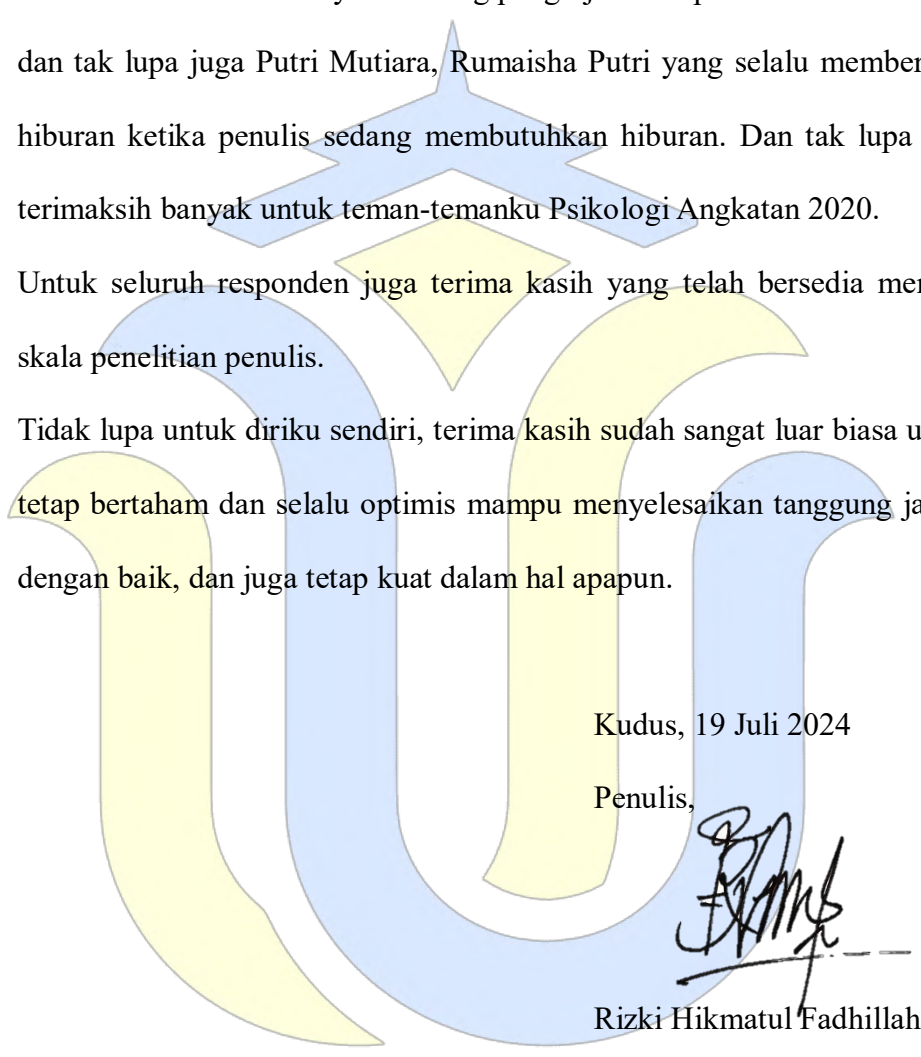


PRAKATA

Alhamdulillah segala puji dan syukur senantiasa tercurah kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan *Burnout* Akademik Pada Siswa Pesantren”** untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi.

Dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segenap kerendahan dan ketulusan hati ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Trubus Raharjo, S.Psi, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Dan juga selaku Dosen Pembimbing penulis yang senantiasa membimbing dengan sabar mengarahkan serta memberikan ide dan saran yang baik untuk penulis.
2. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan semoga ilmu yang didapat dapat membawa manfaat untuk penulis dalam menghadapi dunia yang sesungguhnya.
3. Seluruh Staff Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah membantu dan mendukung dalam proses administratif atau lainnya.
4. Untuk kedua orang tuaku terimakasih Alm Bapak, Bundaku tersayang yang selama ini memberikan dukungan dan doa kepada penulis.

- 
5. Untuk teman berbagi cerita keluh kesah Rickza Maula Annabiel yang selalu siap menjadi orang pertama yang selalu membantu penulis selama mengerjakan skripsi terimakasih banyak sekali.
 6. Tidak lupa juga untuk temanku selama mengerjakan skripsi yang selalu sabar ketika selalu di tanyain tentang pengerjaan skripsi terimakasih sekali, dan tak lupa juga Putri Mutiara, Rumaisha Putri yang selalu memberikan hiburan ketika penulis sedang membutuhkan hiburan. Dan tak lupa juga terimakasih banyak untuk teman-temanku Psikologi Angkatan 2020.
 7. Untuk seluruh responden juga terima kasih yang telah bersedia mengisi skala penelitian penulis.
 8. Tidak lupa untuk diriku sendiri, terima kasih sudah sangat luar biasa untuk tetap bertaham dan selalu optimis mampu menyelesaikan tanggung jawab dengan baik, dan juga tetap kuat dalam hal apapun.

Kudus, 19 Juli 2024

Penulis,



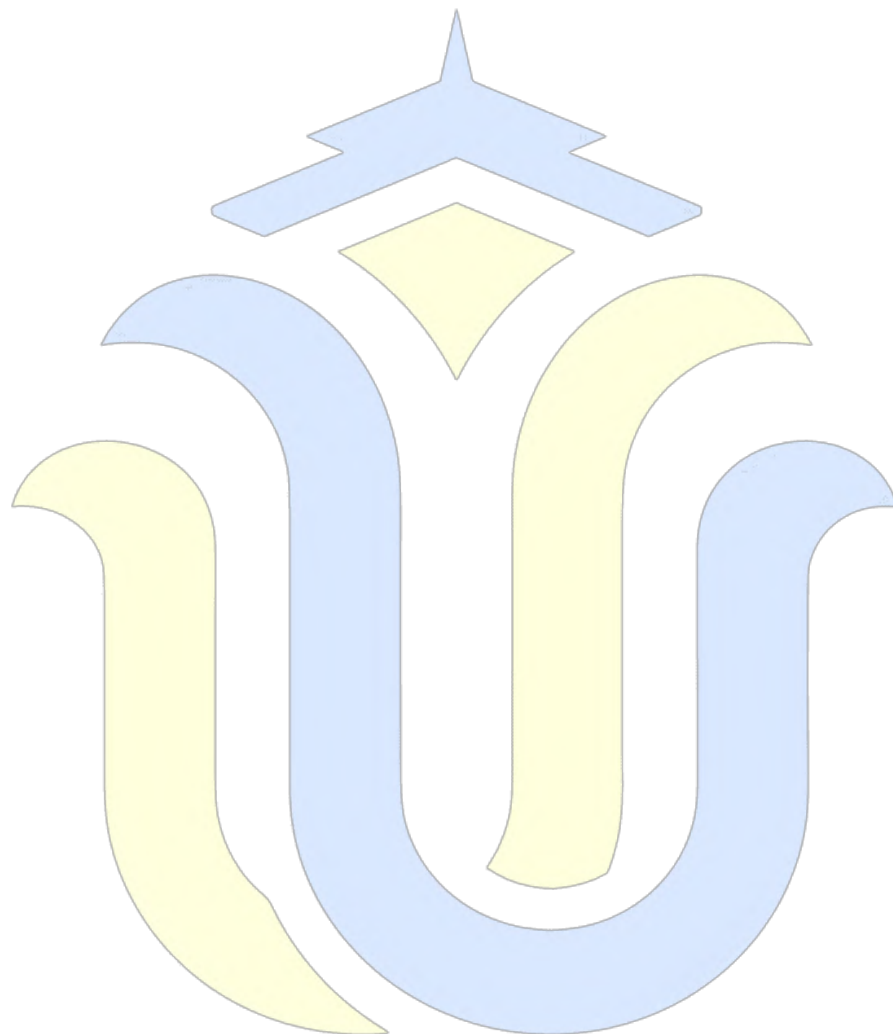
Rizki Hikmatul Fadhillah

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERSEMBAHAN	iv
MOTO	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan penelitian.....	11
C. Manfaat Penelitian	11
BAB II	13
LANDASAN TEORI.....	13
A. <i>Burnout</i> Akademik	13
1. Pengertian <i>Burnout</i>	13
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Akademik <i>Burnout</i>	14
3. Aspek-Aspek <i>Burnout</i> Akademik	17
B. Regulasi diri.....	19
1. Pengertian Regulasi diri.....	19
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri	20
C. Dukungan Teman Sebaya	22
1. Pengertian Dukungan Teman Sebaya	22
2. Aspek-Aspek Dukungan Teman Sebaya.....	24

D. Hubungan Antara Regulasi diri Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan <i>Burnout</i> akademik	25
E. Hipotesis	29
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN	31
A. Identifikasi Variabel Penelitian	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
1. <i>Burnout</i> Akademik	31
2. Regulasi Diri.....	32
3. Dukungan Teman Sebaya	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
1. Populasi Penelitian.....	33
2. Sampel Penelitian.....	33
D. Metode Pengumpulan Data.....	34
1. Skala <i>Burnout</i> Akademik.....	35
2. Skala Regulasi diri	35
3. Skala Dukungan Teman Sebaya	36
E. Metode Analisis Data	37
1. Validitas	37
2. Realibilitas	37
E. Analisis Data.....	38
BAB IV	39
HASIL PENELITIAN.....	39
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian	39
1. Orientasi Kacah.....	39
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	39
1. Persiapan Administrasi	40
2. Persiapan Alat Ukur	40
3. Pelaksanaan Penelitian.....	43
C. Pengukuran Validitas dan Reabilitas	43
D. Hasil Penelitian	47

E. Pembahasan	52
BAB V.....	58
PENUTUP.....	58
A. Simpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print Skala <i>Burnout</i>	35
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Regulasi diri	36
Tabel 3. 3 Blue Print Sakala Dukungan Teman Sebaya	37
Tabel 4. 1 Blue Print Skala <i>Burnout</i>	41
Tabel 4. 2 Blue Print Skala Regulasi Diri	42
Tabel 4. 3 Blue Print Sakala Dukungan Teman Sebaya	43
Tabel 4. 4 Sebaran Aitem Skala Burnout Valid Dan Gugur	44
Tabel 4. 5 Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri Valid Dan Gugur	45
Tabel 4. 6 Sebaran Aitem Skala Dukungan Teman Sebaya Valid Dan Gugur	46
Tabel 4. 7 Kategorisasi Data <i>Burnout</i>	47
Tabel 4. 8 Kategorisasi Data Regulasi Diri	47
Tabel 4. 9 Kategorisasi Data Dukungan Teman Sebaya	48
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linieritas Antara Regulasi Diri Dan <i>Burnout</i>	49
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linieritas Antara Dukungan Teman Sebaya Dan <i>Burnout</i> ..	50
Tabel 4. 13 Hasil Uji Analisis Antara Variabel Regulasi Diri Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan <i>Burnout</i> Akademik	50
Tabel 4. 14 Hasil Uji Analisis Antara Regulasi Diri Dengan <i>Burnout</i>	51
Tabel 4. 15 Hasil Uji Analisis Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan <i>Burnout</i>	52